



# **EL AMOR ASÍ MISMO**



**FORMACIÓN**

**CRISTIANA**

## 1. INTRODUCCIÓN

El matrimonio responsable hace una breve introducción del tema.

## 2. ORACIÓN

Ayúdame Señor para que no me pierda en mi debilidad.

Quita las escamas de mis ojos, y dame tu luz para mirar con amor misericordioso y benevolencia a mis hermanos.

Permite Señor, que me vea libre de todo prejuicio, y acepte con paz todo lo que de ti provenga. Dale mi Dios a mi intelecto, la apertura necesaria, para discernir tus caminos, y anunciar a todos tú gloriosa victoria.

Confírmame en la fe por mis obras.

Líbrame de toda actitud egoísta, y dame de beber de tú amoroso corazón ese néctar que embriaga con humilde, sencilla, pero ardorosa pasión a mi pobre e impotente corazón humano. Dame mi Dios, la gracia de transmitir este tu amor, que es redención para los hombres. Nada tengo Señor si tú no me alcanzas tu gracia, pues nada hay de bueno en mí sin tu misericordia. Atiende Señor mis súplicas, y concédeme todo aquello que sirva para tú mayor gloria. Amén

Lectura del Evangelio: La curación del paralítico (Mt 9,1-8).

¿cuáles son nuestras parálisis en la vida fraterna?  
¿Qué nos impide avanzar como comunidad que sigue siendo memoria y relato del seguimiento de Jesús en la sociedad de hoy?

## 3. IDEARIO

- **Lectura de un párrafo del Ideario.**

Hacemos un breve comentario para su comprensión y asimilación.

En cada reunión se leerá un párrafo elegido de forma consecutiva con el objeto de ir conformando paulatinamente el conocimiento del mismo.

“No se ama lo que no se conoce”

## 4. EL AMOR A SÍ MISMO

El sentimiento de la vida está marcado por el paso del tiempo que nos aprisiona. No nos podemos liberar. La imagen de una vida interminable como sucesión de días resulta más una condena que una liberación. Hay otra cárcel en el que todos estamos aprisionados: es la cárcel del yo individual. La liberación de esa cárcel es posible gracias al nosotros. El paso del yo al nosotros. Ese largo viaje es el itinerario del amor.

Aquí y ahora vamos a destacar algunos elementos personales, cuya realización hace posible el amor a uno mismo. Sabemos que hay cinco clases fundamentales de amor al prójimo: materno/ paterno, filial, fraterno, esponsal, social y divino. Todos ellos dependen y reflejan el amor a sí mismo. Es éste el que nos hace experimentar el modelo para amar a los demás. Desde la experiencia del amor a uno mismo se entiende el amor a los otros. El proyecto de vida comunitaria, inspirado en el Evangelio y la experiencia misma de Jesús y sus discípulos primeros, requiere también el amor a sí mismos como punto de partida para poder vivir la sinergia del amor fraterno, social y divino.

Para describir el amor a sí mismo procedemos de lo negativo a lo positivo:

Amor a uno mismo no es:

### **Auto-suficiencia**

Esta es contraria a la relación y, por ende, al amor. Es contraria a la cultura del encuentro y del reconocimiento del otro. Esta actitud entiende la persona como individuo, la libertad como independencia. Con esta pauta las personas no salen de su soledad, que termina siendo su cárcel. Una prisión psicológica, pero real. Cada uno es el carcelero de la propia idolatrada unicidad.

### **Auto-referencia**

Referido a sí mismo. Quiere decir clausura en la propia conciencia y estrecha visión de las cosas. El papa Francisco se refiere con frecuencia a esta característica de la mundanidad espiritual. Implica encerrarse en el subjetivismo y relativismo que rehúye el esfuerzo de salir de sí al encuentro con el otro. Una bella y sugestiva motivación para reforzar esta auto-referencialidad es el slogan publicitario que está promoviendo el Corte Inglés: “Quiérete. Es

hora de pensar en ti. Date un caprichito hoy”. Es un reclamo para el consumismo.

El amor a sí mismo requiere dejarse cuestionar en orden a salir de sí al encuentro con el otro; requiere romper las murallas de la autoprotección.

### **Auto-justificación**

Pensar que uno es capaz de conquistar su propia salvación; que la salvación es una tarea del protagonismo personal con los puños cerrados. Y esta actitud se ejercita en el orden de la relación humana, y, sobre todo, se expresa en la relación religiosa. Uno pretende comprar su propia liberación, pero nadie puede pagar el rescate de vida. Cuesta admitir la justificación por la fe, y, por ende, como don gratuito. La dimensión radical en el orden trascendente tiene también su versión horizontal. La justificación por las obras, es decir, por lo que uno hace, por lo que sabe, por el poder que tiene o el dinero que gana. Tenemos el peligro de justificar nuestra vida por lo que hacemos y no por lo que somos capaces de amar.

### **Auto-satisfacción**

Puede indicar un aspecto de la auto-justificación; implica autocomplacencia en los propios dones y en los méritos propios. Está muy cerca de la actitud narcisista del que está enamorado de sí mismo. Centra el sentido de su vida en secundar los deseos de posesión, de disfrute; está preocupado de darse gusto a sí mismo y sentir la satisfacción consigo mismo. Por eso se cierra a la interpelación de los otros y a las profundas aspiraciones sobre sí mismo. Puede desembocar en actitudes farisaicas que pondrían la confianza en las acciones exteriores, en la apariencia. Ya Jesús en el evangelio señala esta tendencia y la critica con agudeza (Mc 12,38-40; Mt 23,6-7; Lc 20,45-47; 11,43). También puede tener otra versión en la excesiva valoración de los fenómenos extraordinarios como apariciones y curaciones.

El amor a sí mismo es la condición de posibilidad para amar al prójimo. Y, por consiguiente, para vivir el amor fraterno, el amor solidario, el amor divino, al amor a la naturaleza. Se trata de descubrir el contenido real de las palabras de Jesús en el

evangelio respecto a la segunda parte del mandamiento principal: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mt 22,39; Lev 19,18). Se reitera esta referencia en el contexto inmediato del amor universal y personal de Dios en la línea de la praxis del amor: “haced a los demás lo que queréis que os hagan a vosotros” (Mt 7,12; Lc 7,31). Esta doctrina evangélica es compatible con otros textos del evangelio que aparentemente suenan en sentido contrario. “El que se ama a sí mismo, se pierde, y el que se aborrece a sí mismo en este mundo, se guardará para la vida eterna (Jn 12,25). “Si alguno viene donde mí y no odia a su padre, a su madre, a su mujer, a sus hijos, a sus hermanos, a sus hermanas y hasta su propia vida, no puede ser discípulo mío” (Lc 14,26).

Resulta paradójico que nuestro amor a los otros dependa del amor que nos tenemos a nosotros mismos. ¿Cómo podemos entenderlo y vivirlo? Podemos describir el amor a sí mismo teniendo en cuenta estas 12 dimensiones del amor.

### **Auto-estima**

El amor a uno mismo implica tener una suficiente consistencia en sí mismo como persona; saberse y sentirse digno de vivir, de dar y recibir amor. Implica saberse merecedor del respeto y el reconocimiento de los demás. Incluye sentirse capaz de disfrutar y gozar. La valía personal es una de las necesidades básicas de la persona humana. El logro del amor a los enemigos, de la oración por los perseguidores, hacer el bien a los que os odian, como propone Jesús a los seguidores (Mt 5,44; Lc 6,27-28), empieza por el humilde y cotidiano amarse a sí mismo. Reconocerse a sí mismo en la complejidad de la propia identidad histórica y social es una tarea permanente en la vida de las personas. Y es una condición imprescindible para vivir el amor en las relaciones interpersonales.

A la inversa, también es verdad que para tener una autoestima sana necesitamos recibir el reconocimiento de los demás, especialmente de las personas cercanas. Y no basta cualquier tipo de reconocimiento; puede ser positivo incluso el reconocimiento negativo condicional: te querría si fueras más ordenado, más amoroso... Si el reconocimiento es positivo, aunque sea condicional,

es un estímulo mayor de la autoestima: te valoro porque eres sabio, porque eres responsable en tus compromisos. El reconocimiento que realmente nutre la necesidad de valía personal es el reconocimiento incondicional. Te acepto por ser tú mismo. Te quiero así como eres. Y sabemos que la aceptación incondicional plena solo puede darla el Dios del amor. Por eso la experiencia religiosa es un factor de equilibrio emocional y de salud psíquica.

### **Auto-aceptación**

Frente al rechazo de la propia identidad, de secuencias de la propia historia, la aceptación de sí mismo forma parte integrante del amor a sí mismo. Toda forma de auto-rechazo provoca malestar; y repercute en la relación con los demás. La aceptación empieza por vivir la sensación y el asombro ante la maravilla del propio cuerpo. Es un prodigio de funcionamiento. Es frágil como el barro, pero es como un milagro de inteligencia y armonía de la complejidad extrema: respirar, digerir los alimentos, oxigenar la sangre, articular los billones de células de nuestro cerebro. El cuerpo humano es sexuado y, como tal, diseñado para la relación. Es cuerpo esponsal. El amor esponsal es un paradigma del amor humano.

### **Auto-control**

Como seres menesterosos que somos estamos programados para caminar hacia la vida plena, hacia la felicidad. Las necesidades nos encarrilan en esa búsqueda de satisfacción. Pero las necesidades reales se mezclan con los deseos insaciables. Nos convertimos en máquinas de desear. Esa tendencia es estimulada constantemente por la propaganda y el consumo. Se nos ofrecen progresivas experiencias de cielo, la satisfacción de todos nuestros deseos.

Ello nos hace perder la dirección y el control de nosotros mismos. Nos dejamos encantar los estímulos exteriores. La consecuencia es el apego y la dependencia de estímulos exteriores. Si no controlamos y moderamos los dinamismos del deseo terminamos esclavos de los bienes. Nos dejamos dominar y mandar por los objetos externos. No

somos recreadores de nuestra propia vida; terminamos dejándonos vivir por los que programan la sociedad. De ahí la importancia de responder a la pregunta: ¿Quién programa mi vida por mí? ¿Vivo la vida que yo quiero vivir?

### **Auto-nomía**

Versus dependencia de las opiniones de los demás, de las expectativas de los demás sobre mí; de la tendencia a dar gusto a otros que me esclaviza a mí, y no me deja ejercitar la libertad.

Si vamos más al fondo, la autonomía tiene que ver con la ontología. ¿Somos realmente libres? ¿Estamos predeterminados por los genes, por la sociedad por la predestinación de Dios? Por el otro extremo nos encontramos con sentimientos pesimistas en nuestra vida; incluso sentimiento relacionados con el nihilismo. Nos preguntamos si seremos producto de una evolución ciega. Queremos saber si somos fruto del azar, que existimos por casualidad, que el mundo ha llegado a esta fase de la evolución de una forma puramente coyuntural. ¿Somos marionetas que alguien mueve sin que nosotros lo sepamos?

Contra la amenaza del sinsentido no nos defiende propiamente el conocimiento científico, nos defiende la certidumbre de que lo que sucede es inteligible; tiene un sentido; que en la realidad evolutiva de la vida hay teleología y escatología, es decir, espera y esperanza.

### **Auto-confianza**

Es una expresión básica de la valoración de sí mismo. Y también del amor a sí mismo. Se basa en la experiencia humana básica: soy digno de amor; soy un ser humano y merezco vivir, disfrutar de la vida que he recibido. El mundo no me es hostil; es amigable. La educación condicionada y las experiencias de la vida nos llevan a acentuar otra dimensión: tengo que merecer el amor de los demás; si no me comporto como ellos esperan, no me van a querer y me van a abandonar. El resultado es que no creo en mí tanto como quisiera. Tengo dudas permanentes sobre mis propias posibilidades.

Por su parte la visión religiosa de la vida ofrece un fundamento sólido a esa autoconfianza. Enseña que la vida personal no es una condena, ni un destino

ciego, ni un laberinto sin salida, ni un juego de azar. La vida personal es consentida y, por ende, con un sentido que hay que descubrir y acoger como don.

La gran amenaza de la confianza es el problema del mal; dicho con más precisión, el problema de la acumulación del mal, como es la guerra, los genocidios, los campos de concentración. La vida y su sentido son cuestionados por la potencia del mal. La explicación de esos fenómenos no puede reducir a causas históricas, políticas o económicas. Hay algo más radical que cuestiona la confianza básica en el sentido de la vida. ¿Hay un mal ontológico tras el mal moral? ¿Hay posible redención del mal? La presencia de Dios en nuestra historia humana confiere el último fundamento a la confianza de que la trama de la vida humana tiene un sentido, un para qué.

### **Auto-conciencia**

La auto-conciencia implica saber quién soy, cómo me comporto, cómo reacciono, qué me lleva a vivir en relación, qué busco en la otra persona. Saber quién soy no solo de manera imaginaria, sino realista; tener conciencia de sí mismo, hacerse preguntas sobre el sentido de la vida. El quién soy en el plano ontológico se va manifestando psicológicamente en las relaciones sociales diarias. Se forma en la referencia al tú el otro y al ello de lo otro. A diferencia de otros tiempos, la auto-conciencia personal está forjada actualmente en el horizonte global; es autoconciencia individual, pero inmersa en el proceso de la evolución de la vida. En cada persona resuena la memoria de la especie. La tecno-ciencia de nuestro tiempo puede modificar la percepción del espacio y del tiempo. Son dimensiones que se han agigantado ante nuestros ojos. Además, nos está mostrando nuevas potencialidades de transformación de la vida humana.

### **Auto-revelación**

Las personas humanas viven y crecen gracias a otras personas que hacen despertar al niño; lo estimulan e introducen en el lenguaje y la cultura. Gracias a esos aprendizajes la persona tiene capacidad de decirse a sí misma, de manifestarse. Con más o menos lucidez y habilidad puede revelar lo que siente y lo que vive,

lo que espera y lo que ama. Cae en la cuenta de que está llena de sueños diurnos y también de frustraciones.

Esta auto-revelación crece en la medida en que nos sentimos reconocidos y recibimos el estímulo de los demás. Ser estimado y tenido en cuenta es una llamada a la auto-manifestación. Recibimos reconocimiento por lo que hacemos, sabemos, logramos; aun cuando no colmen nuestra necesidad profunda de valía personal, constituyen una energía de crecimiento.

### **Auto-realización**

No a pesar del otro o en conflicto con el otro, sino en relación con la otra persona, viviendo la diferencia como complementariedad y como regalo. Nadie está llamado a la pasividad. La vida es una aventura para todos. No somos como los corchos; somos como las esponjas. La existencia humana es un proyecto a realizar. La vida personal está en manos de cada uno como un gran regalo, lleno de aspiraciones y posibilidades. La libertad y la responsabilidad se pertenecen mutuamente. El desarrollo del potencial recibido reclama una respuesta y responsabilidad personal. Por el camino de la auto-realización amenazan los cansancios. También el conformismo ejerce su poder de atracción. Y las descalificaciones. La energía para luchar contra ellos nos viene de las auto-caricias positivas. La pedagogía que nos recuerda nuestras cualidades, nuestros logros, es mucho más efectiva que la pedagogía que nos castiga con el recuerdo de nuestros errores y torpezas. Recordarle a una persona sus cualidades, lejos de hacerla sentir orgullosa, lo que logra es comprometerla a ejercitarlas más y más.

### **Auto-donación**

De sí mismo, del propio afecto e intimidad, no solo de la actividad y de los bienes exteriores; donación de la propia intimidad que incluye la propia vulnerabilidad, allí donde uno sabe que puede ser herido. Ello requiere la capacidad de interioridad, de estar presente a sí mismo. Es entonces cuando uno puede decidir consagrar la vida entera, y no solo la actividad

o la provisionalidad de una etapa de la vida. Dejarse amar es una condición para poder amar a los demás.

La inmensa gratitud a Dios por los talentos recibidos es la forma de disponerse interiormente a compartirlos y ponerlos al servicio de los demás. Existen muchas formas de donación al servicio de los demás. Actualmente es importante compartir el propio tiempo, puesto que es un bien escaso, en forma de atención, escucha, ayuda material. En el contexto cultural actual resulta muy concreta y significativa la donación de sangre, la donación de órganos, la participación en tareas de voluntariado, adopción de niños abandonados. Se trata de forma de amor al prójimo que todo el mundo entiende y muchos admiran. Siguiendo las huellas de Jesucristo: dar vida hasta dar la vida.

### **Auto-perdón**

Es el perdón una misión y una tarea. En la biografía personal van dejando sus cicatrices las decisiones erróneas, o dolorosas, decisiones irrespetuosas con otras personas y con las cosas de la creación. La historia personal ofrece muchos motivos para celebrar la vida; pero también la dimensión doliente se hace presente; las limitaciones personales, las culpas, la codicia de poder y seguridad. Tal vez estén grabados en la memoria personal herida un buen número de sentimientos y resentimientos, fruto de los cambios no aceptados, de los apegos al pasado que no se quieren soltar, de desapegos impuestos. Las crisis y cambios de etapas mal asimiladas y mal solucionadas. Amarse uno a sí mismo incluso conociendo la memoria personal herida lleva a evitar el auto-desprecio. Se necesita el auto-perdón como gran energía liberadora y sanadora. Solamente desde la experiencia de haber sido perdonados por Dios podemos darnos radicalmente el perdón. Y con él continuar nuestra misión personal en la vida.

### **Auto-transcendencia**

Auto-transcenderse quiere decir salir de los muros de protección que hemos construido como defensa, para hacernos invulnerables a las posibles heridas de los demás. Auto-transcenderse significa romper con la

muralla de la auto-referibilidad, “es la raíz que hace posible todo cuidado de los demás y del medio ambiente, y que hace brotar la reacción moral de considerar el impacto que provoca cada acción y cada decisión personal fuera de uno mismo. Cuando somos capaces de superar el individualismo, realmente se puede desarrollar un estilo de vida alternativo y se vuelve posible un cambio importante en la sociedad” (Laudato Sí, 208). Albergamos en nuestras almas una fuerte necesidad de superación. Estamos hechos para anhelar la plenitud. La mayor capacidad de los seres humanos consiste en recibir la revelación de Dios. Él ha puesto su huella y su imagen en nosotros. Estamos existencialmente referidos un Dios exterior a nosotros, superior, anterior, posterior a nosotros.

Revista Vida Religiosa

## **5. PUESTA EN COMÚN Y DIÁLOGO**

¿Me considero una persona interesante, alguien que vale la pena conocer?

Cuando alguien alaba una cualidad o acción mía, ¿Cómo reacciono interiormente y exteriormente?

Cuando me sorprende en un error, ¿qué suelo hacer?

Si alguien me hace una crítica que considero injustificada, ¿cómo suelo reaccionar?

Notas:

Notas:

## 6. FINALIZAMOS LA REUNIÓN

### 1. Oración a M<sup>a</sup> Auxiliadora

Ave María.

*María Auxiliadora de los Cristianos. Ruega por nosotros.*

## 7. FECHA PRÓXIMA REUNIÓN Y LUGAR DE CELEBRACIÓN